عُشْبَة الفَرَاسيُون الشَّائِعة (نَظْرَة عامّة) .

• الأعشاب المرّة تسمّى أيضًا "أعشاب الكبد" لأنّها تنقي وتعزّز وظيفة الكبد وتحميه. ولكن ليس هذا كل شيء. فهذه الأعشاب تنظف أيضا المرارة، وتحسن من عملية الهضم، وتحفِّز الجهاز العصبي المركزي، وترفع من قدرات المناعة في الجسم. ولها دور بالتالي في علاج ووقاية الجسم من العديد من الأمراض والمشاكل الصحِّية، ومن هذه الأعشاب عُشْبَة **الفَرَاسيُون الشَّائِعة**.

• تُوفِّر هذه النَّشرةُ معلوماتٍ أساسيَّةً حولَ عُشْبَة الفَرَاسْيُون الشَّائِعة - الأسماء الشَّائعة، أوصافها ودَوَاعِي وكيفية الاسْتِعْمَالِ، الجُرْعَة والآثار الجانبيَّة المحتمَلَة.

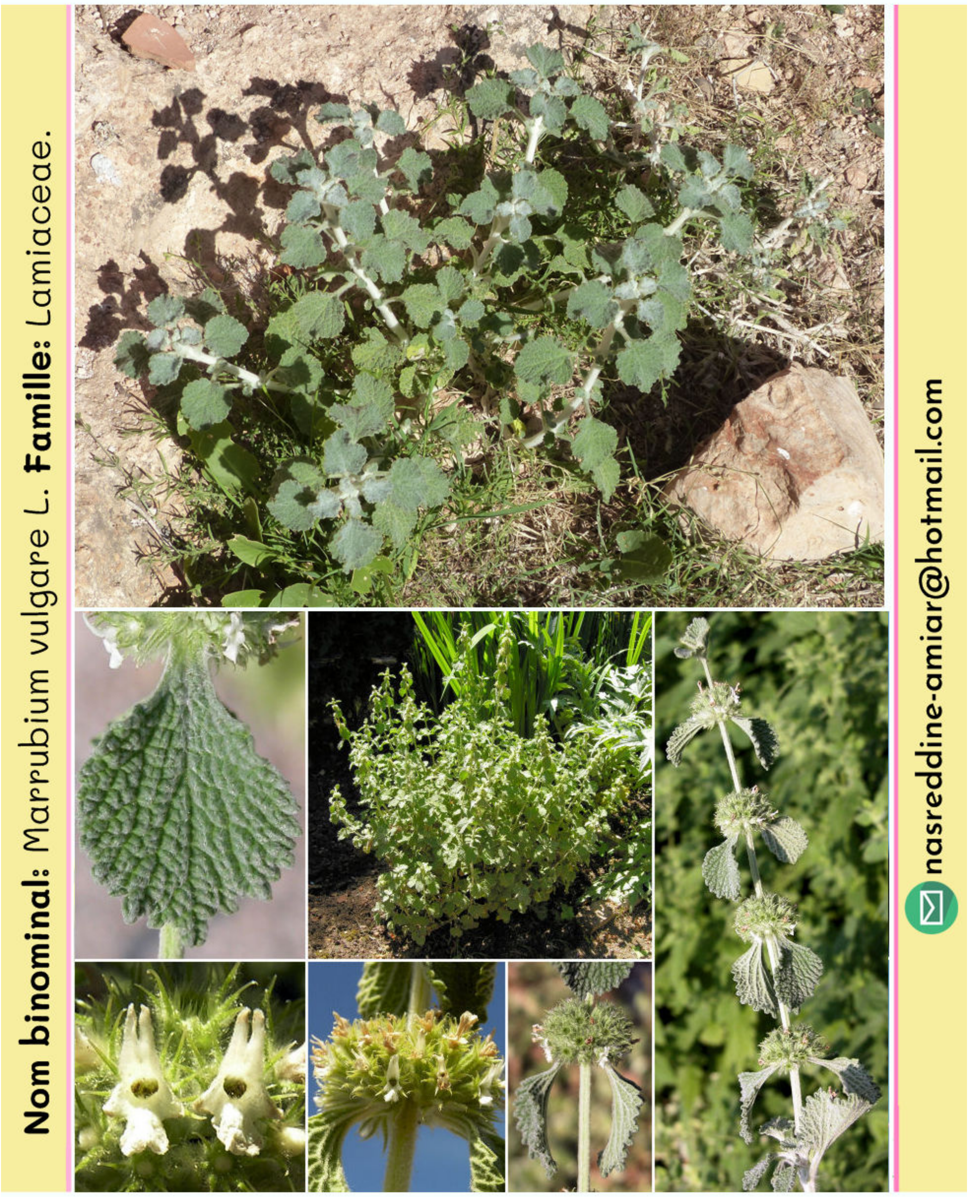
• الأسماء الشَّائعة

- **الأسماءُ العربيَّة:** الفَرَاسيُون الشَّائع، حَشيشَةُ الكَلِب، عُشْبَة الفَرَاسيُون الأبيَض.
- **الأسماءُ الشعبيَّة:** المرِّيوة، المريوت، أمروت، تيمرست، تاباكنيت، إفزي.
- **الاسمُ العلميّ:** Marrubium Vulgare L
- **En français:** marrube blanc, marrube commun.

- **English name:** white horehound, common horehound.

• ما هي عُشْبَة الفَرَاسْيُون الشَّائِعة ؟

• نباتٌ عشبيٌّ مُعَمَّر عطريٌّ وطبيٌّ، من فصيلةِ الشَّفَوِيَّات، يصل طوله 45 سم، يتميّز بساق واضحة التقاطُع، تحمل أوراقاً متناظرة ومشعّرة، لونها رماديٌّ شاحب. الأزهار صغيرة، لونها بيضاء. العشبة مرّة المذاق تطلق رائحة تشبهُ التفاح. تُزهرُ خلال شهرِ مارس/آذار إلى أُكْتُوبر/تِشْرِينُ الأَوَّل؛ وتنمو على جنبات الطرق الرِّيفِيَّة والتلال المهجورة المشمسة، ولها العديدُ من الفوائد الصحية مما جعلها تحتل مكانة كبيرة في الطبّ التقليدي وإقبال الكثير من الباحثين على دراسة خصائصها حيث جرى نشر أكثر من 140 من الأوراق البحثية، والقليل من التجارب الإكلينيكية (أي الدِّراسات على النَّاس) مؤخراً في الدَّوْريات العلميّة المختلفة حيثُ أثبتت الدِّراسات والأبحاث العلميّة، الفوائدَ العلاجية والوقائيّة لعشبة **الفَرَاسْيُون الشَّائِع**، حيث تزخَّر الأدبيات الطبية بالنتائج الَّتي تُقدم بالدلِّيل والبرَّاهِين على الأهميَّةِ الطّبيَّة للخُلاصات وخاصةً المادَّة المَعْزُولة من **الفَرَاسْيُون الشَّائِع** والَّتي تسمَّى الماروبِّين (Marrubiin) وتأثيراتها الدَّوائِيَّة.



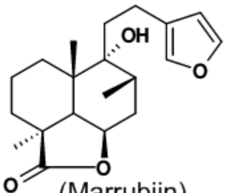
• الانْتِشار الجُغْرافِيّ

• تَنْتَشِرُ عفويًّا في أُورُوبًّا وشَمَال إفريقيا وجنوب غرب ووسط آسْيا. (مُنْحَصِرة الانْتِشار) .

• ما الجزءُ المعمولُ به طبِّيًّا ؟

• تُستخدَم الأوراق والقمم المُزْهَرة، طازجةً أو مُجفَّفة، لتَحضير الشَّاي، أو لتَحضير الكبسولات أو مُستخلَصات أو مُستحضرات للاستِخدام الخارجي.

• ما هي المكوِّنات الفعَّالة؟



(Marrubiin)
الماروبِّين

• تَشتملُ أهمُّ المكوِّناتُ الفعَّالة في عُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِعة** على زُيوتٍ أساسيَّة Essential Oil وعلى الماروبِّين (Marrubiin) وهو مُرَكَّبٌ عُضْوِيّ (Composé organique) من مجموعة التربينات (terpenoid)، يُمثِّل المادَّةَ الفعَّالة وهو المَسْؤُولُ عنِ الذَّوْق المرّ في **الفَرَاسْيُون الشَّائِع**، وله خصائص طبِّية عديدة من أهمها مايلي:

- **مسكِّنٌ فعَّال للألم (analgesic):** حيث يُقَلِّل إفراز البرُوسْتاغْلاندين الذي يسبِّب الالتهابَ والألم والتورُّم وبدون التأثيرِ سلبًا في بِطانة المعدة وبطانة الأمعاء مثل عقار التُّولميتين Tolmetin على سبيل المثال .
- **مقشِّعٌ (expectorant):** يعملُ على تخريش مُخاطيَّة القصبات، واستثارة المُفرزات التنفسيّة، مما يزيد من حجم السوائل في تلك المفرزات ويقلِّل من لزوجتها، وهو ما يسِّهل طردها، ويحسِّن الوظيفة التنفسيَّة.
- **مُضَادٌّ للسُّعَال:** يعتقد أنَّ ذلك يجري عن طَريق لجم الرَّسائل العَصبيَّة من الدماغ والتي تُسبِّب السُّعال (مثل السُّعال الجاف المزمن بسبب تَهيُّج الرِّئة في سَرَطان الرِّئة).
- **مُوَسِّعٌ قَصَبِيّ (bronchodilator):** يُتيح تدفُّقَ الهواء داخل وخارج الرئتين بشكلٍ أكثر سهولة. كما يتحسَّن توزُّع الأكسجين، الأمر الذي يَجعل التنفُّسَ أسهلَ.
- **خافضٌ لضَغط الدَّم:** يَعمَلُ عن طَريقِ تَوسيع الأوعية الدَّموية في الجسم لخفض ضَغط الدَّم، وتَحسين إمدادِ القَلب بالدَّم والأكسجين، وتقليل الجهد الواقِع على القلب ليقوم بضخِّ الدم بجهدٍ أقل.
- **مضادٌّ للالتهاب:** يَحول دون إطلاق الموادِّ المسبِّبة للالتِهاب.
- **مُضَادٌّ للمِيكروبات:** يعمل على مَنْع تكوينَ بعض الموادّ التي تحتاجها الميكروبات لتبقى حيَّة، ممَّا يؤدِّي إلى قتل الجَراثيم ومُكافَحَة العَدوى.

- **مُضَادٌّ للفيْرُوسَات:** يبدو أنَّ هذه المادة الفعالة في عُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِع** تَقومُ بمساعدة الجهاز المناعي للجِسم حتَّى يقاوم الأمراض الفايروسيَّة مثل : الزُّكام والأنفلونزا، ولكن ليس هناك تَفسيرٌ لكيفيَّة عملها.
- **مُضادٌّ للسكري:** يعمل عن طريق تحفيز البنكرياس على زيادة إفراز المزيد من الأنسولين ليعمل بشكلٍ سليم.
- **مُضادٌّ لاضْطِرابِ نَظْمِ القَلْب:** يعتقد أنَّه يؤدِّي إلى انتِظام وإبطاء التَّوصيل الكهربائي لعضلة القلب، ممَّا يعمل على استِعادة ضربات القلب إلى ضربات قلب منتظمة.

• خصائص العُشْبَة بوجهٍ عام (آليَّة العمل) :

• **مُستَخْلَصَات الأوراق والقمم المُزْهِرَة:** مُضادٌّ للالْتِهاب، مسكِّنٌ للألم، مُضادٌّ لِلتَّشَنُّج، مُهَدِّئٌ، مُضادٌّ للعَدْوى (= مَنْع اِجْتِيَاحُ الجسم بكائنات حيّة إِمْراضِيَّة وتكاثرها فيه)، مضادٌّ للفُطْرِيَّات، مضادٌّ الجَرَاثِيم، مضادٌّ للفَيْرُوسات، مدرٌّ للبول، مُوَسِّع للشُعَب الهَوَائِيَّة، طَارِدٌ للبَلْغَم (مُقَشِّع)، مُضَادٌّ للسُّعَال، مُدِرٌّ للصَّفْراء، مُعَرِّق، هَضُوم (= مُسَاعِدٌ على الهَضْم)، مُنَبِّهٌ مَعِدِيّ، مُطَمِّث، طاردٌ للحُمَّى، مُسَهِّل (في الجُرْعَة العاليَّة)، طارِدٌ لِدِيدانِ الأمْعاء، قابِض، مُنَظِّمٌ لِلْجِهَاز المناعِيّ (= يمنع اِخْتِلالَ التَّوازُن في وَظَائِفِهِ، وبذلك يجعلُ الجسم غير قابل لمرض من الأمراض ، وقوَّة لمقاومةِ المرض)، ناقِصٌ لشَحْمِيَّاتِ الدَّم (antihyperlipidemic)، خافِضُ لسُكَّرِ الدَّم، خافِضٌ لضَغْطِ الدَّم، مضادٌّ لتوذُّم (= احتباس السوائل)، مُضادٌّ لطُفيليَّات تُدعى الأوالِي (antiprotozoaire)، مُوَسِّع للأَوْعِيَةِ الدَّمويَّة، مُعَدِّل لِضَرَبَات القَلْب، مُقَوِّي القَلْب، مضادٌّ لسميَّة الكبِد، مُضادٌّ لاضْطِرابِ النَّظْم (= مُضَادٌّ لعدم انتظام ضربات القلب) ، مُدِرٌّ للصَّفْراء، مُضَادٌّ للرَّبْو، مُقَوِّي للمَعِدَة، مُضادٌّ للسرطان عن طريق المَوْت الخَلَوِيِّ المُبَرْمَج (أيّ إنَّها تهاجم نفسها بنفسها)، مُقَوٍّ لتَوَتُّرِ الرَّحِم (uterotonic)، مُطَهِّر ، مُعَقِّم، مُنَقٍّ.

• الادّعَاءَاتُ الاستشفائيَّة:

– الْتِهابُ الشُّعَبِ الهَوَائِيَّة (Bronchite)، للوقاية من الأنفلونزا والزُّكام أو معالجتهما، الرَّبْو، عُسْرُ التَّنَفُّس، قِلَّةُ الشَّهِيَّة للطعام، السُّعَالُ الرَّطْب (منتج للبلغم)، السُّعَالُ الجافّ (غير منتج للبلغم)، السُّعَال المُزْمِن، السُّعَالُ الدَّمَوِيّ (= نَفْثُ الدَّم)، الشَّاهوق (= السُّعالُ الدِّيكِيّ)، اِلْتِهابُ الرِّئَة الحادّ والمُزْمِن، عدوى الجهاز التَّنَفُّسِيُّ العُلْوِيِّ (URTI)، ضَعْفُ التَّنَفُّس، نُفاخُ الرِّئَة (pneumonectasia)، الْتِهابُ الجُيوبِ الأَنْفِيَّة، الْتِهابُ الأَنْفِ الأَرَجِيّ (= حُمَّى الكَلأ)، السُّلّ الرِّئَوِيّ، الأَزيز (= صَفِيرٌ عِنْدَ التَّنَفُّس)، حُرْقَةُ الفُؤاد (= حرقان فم المعدة)، الْتِهابُ المَعِدَةِ

والأَمْعاء، وَجَعُ المَعِدة والأمْعَاء، عُسْرُ الهَضْم، اِنْتِفاخُ البَطْن، نَقْصُ الهيدروكلوريَّة (فَقْدُ حَمْضِ المَعِدَة achlorhydrie)، الجَزْر المَعِدِيُّ المَرِيئِيّ (تسرُّبُ الحمض صاعداً من المعدة إلى المريء) ، الإسْهَال، الدِّيْدَان المِعَوِيَّة، الصَّفَرُ الخَراطينِيّ (حَيَّةُ البَطْن)، الإمساك بالدَّرجات الخفيفة أو المتوسِّطة، بَلْعُ الهَواء، خَلَلُ الصَّفْراء (dyscholia)، سوءُ الامْتِصاص (مشاكِل في قُدرة الجسم على الحُصول على العناصر المُغذِّية من الطعام)، الطُّفَيلِيَّات المِعَوِيَّة، عُسْرُ الطَّمْث (= ألم الدَّوْرَة الشَّهْرِيَّة)، اِنْقِطاعُ الحَيْض، اِلْتِهَابُ الكَبِدِ، اليَرَقَان، اِلْتِهابُ المَفاصِل، النِّقرس، الحُمَّى (مخفّض للحرارة)، اِرْتِفاعُ الضَغْطِ الدّمَوِيّ، داءُ السُّكَّرِيّ غيرُ المُعْتَمِدِ على الأنسُولين، دُوارُ الحَرَكَة، الوَذَمَة (= اِحْتِباسُ السَّوائِل)، التَّوَتُّرُ العَصَبِيُّ المَنْشَأ، خَفَقَانُ القَلْب، اضطِرابُ النَّظْم arrhythmias (= ضَربات القلب السَّريعة)، اِلْتِهابُ المَثَانَة، اِلْتِهابُ الإحْلِيل (مَجْرَى البَوْل)، اِلْتِهابُ الحُوَيضَةِ والكُلْيَة Pyelonephritis (تلوّث في أنسجة الكلية أو في القنوات البولية العليا)، حَصاةٌ كُلْوِيَّة، السيلوليت (تخفيف تَجَمُّع للدهون تحت الجلد)، السِّمْنَة، مُعَجِّلٌ للوِلادَة، التقرُّحات الجلديَّة، حُرُوق الشَّمْس.

- **الجُرْعَةُ اليَومِيَّة المُقْتَرَحة (بطريق الفَم):**

4.5 غ .

- **طرقُ الإسْتِعْمَال :**

- **بِطَرِيقِ الفَم :**

- يفضّل تناوله على معدةٍ خاوية ساعتين قبل أو بعدَ تناول الطَّعام، وحتَّى يحصلَ المريضُ على أفضل منفعَة، يجب ألاَّ ينسى أيَّةَ جرعة. يمكن تناول هذا النَّبات بعدَّة أشكال من ضمنها:
  - **مَغْلِيّ** : (2غ/150 ملّ) من مَرَّة إلى 3 مَرَّات باليَّوم.
  - في الطِّبّ الشَّعبي جرى استخدام (نقيع مغليّ 50غ/ليتر ماء) 3 مرات يوميًّا لمدة أسبوع أو أسبوعين لمشاكل الجهاز الهضمي والتنفُّسي.
  - **معجون:** (2غ مسحوق/10غ عسل) مرَّتين يوميًّا لمشاكل الجهاز التنفُّسيّ .
  - **الكَبْسُولات** : 1.5 غ ثلاثَ مَرَّات باليَّوم متوفرة في الصيدليات.
  - **الصِّبْغَة:** (60غ/900 ملّ كحُول الإِيْثَانُول/100 ملّ ماء) 30 قطرة ثلاثَ مَرَّاتٍ باليَّوم.
  - **مَضْغ:** يجري مضغ جزء صغير من عُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِعة** طازجة أو مجفَّفة دون بلع لمعالجة القُلاع الفموي (aphte) وألم الأسنان.
  - **تحت اللِّسان:** يجري وضع (مَص) جزء صغير من عُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِعة** طازجة أو مجفَّفة مع البلع لمعالجة اِلْتِهابُ اللَّوْزَتَيْن والحلق.

- **سعوط:** تستعمل في الطبّ الشعبي شمالَ الجزائر لجعل الأطفال الرضَّع يعطسون لاسترجاع الحيوية والنشاط؛ وذلك بهرس جزء صغير من عُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِعة** الطازجة بين الأصابع، ويحكُّ بها الأنف.

- **بِطَرِيقِ الأُذن :**

- **قطارة:** نقيعٌ مَغْلِيّ (4غ/50 ملّ) يُعطى المستحضرُ الأذنِي للبالغينَ بمقدار 3 قطرات في الأذن المُصابَة ثلاث إلى أربع مرّات باليَّوم.

- **بِطَرِيقِ الجلد :**

- **مَرْهَم:** (25غ مَسْحُوق فَرَاسْيُون شائع/40غ شَحْم الخِرفان/5 ملّ زيت زيتون) تُطبَّق طبقة رقيقة من المستحضر فوق الجُرُوح والتقرُّحات ويغطّى بضماد لاصق.

- **النَّباتات الطبِّية الَّتِي يجري مشاركتها مع هذا النَّبات.**

- استُخدمت **عُشْبَة الفَرَاسْيُون الشَّائِع** تاريخياً في الطبِّ التقليدي، بالمشاركة مع أعشابٍ أخرى عادةً، لعلاج عدة أمراض من أهمّها مايليّ:

- **اِرْتِفاعُ ضَغْطِ الدَّم:** نَقيعٌ مَغْلِيّ 750 ملّ (4.5غ فَرَاسْيُون شائع/ بالمشاركة مع 7غ مسحُوق بذور الشَّمر (Foeniculum vulgare) 250 ملّ ثلاث مرَّات يوميًّا.
- **السُّعال المُزمِن:** نقيعٌ مَغْلِي 750 ملّ (4.5غ فَرَاسْيون شائع/بالمشاركة مع 10غ مسحُوق جَذْرُ العِرْقَسوس (Glycyrrhiza glabra) 250 ملّ ثلاث مرَّات يوميًّا.
- **تَسَرُّعُ القَلْب أو اضْطِرابُ النَّظْم:** نقيعٌ مَغْلِي 750 ملّ (4.5غ فَرَاسْيون شائع/بالمشاركة مع 8غ زُهُور زَعرور برِّي (Crataegus laevigata) 250 ملّ ثلاث مرَّات يوميًّا.

التَّأثيراتُ الجانبيَّة والتَّحذيرات مع التَّوصيَّات .

- يبدو أنَّ عُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِعة** آمنةٌ بالنسبة لمعظم النَّاس عندما تُؤخَذ عن طَرِيق الفَم بكمّياتٍ تصل إلى 4.5 غرام يومياً لمدة 21 يومًا، حيث لا يُواجه معظمُهم آثاراً جانبيَّة. كما يعدُّ الاستخدامُ الموضعي آمناً بوجهٍ عام بالنسبة لمعظم البالغين.
- عند الجنيّ قد تؤدِّي ملامسة عُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِعة** الطازجة للجلد إلى التهابِه عند البعض.
- **السنُّ الأَقْصَى المَسْمُوحُ بِهِ:** لا ينصح بهذه العُشْبَة للأطفال بعمر أقل من إِثْنَيْ عَشَرَ عاماً.

– **التَّقَيُّؤ والغَثَيان:** قد تسبِّب عُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِعة** التَّقَيُّؤَ أو الغثَيَان عندما يجري تناولها بجرعات كبيرة وعلى معدة خاويَّة. لذلك يجب التَّقَيُّدُ بالجُرْعَات الموصى بها ويمكن تَناولُه بعد ساعتين من تناول الطَّعام إذا كانت تتسبَّب في التَّقَيُّؤ والغَثَيان.

– **مَرْضَى الضَّغْط والسُّكَّرِيّ:** تلمِّحُ الدراسات إلى أنَّ استخدام عُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِع** خلال فترة طويلة من الزمن قد تؤدِّي إلى خفض في كل من مستويات ضغط الدَّم والسكَّر. وعليهِ؛ يجب أن تؤخذ هذا العُشْبَة فقط حسب الحاجة وليس على أساس منتظِّم وطويل الأمد. وإذا جرى ذلك يجب رصدُ مستوى السُّكَّر والضغط الدموي بشكلٍ مستمر.

– **القلاع (قَرْحَات الفَم):** لا تَزال كيفيَّةُ عَمَلها غيرَ معروفة تماماً؛ لكن لها أنْ يُؤدِّي إلى وَقف التَّفاعل الالتهابِي (مثل الألم والاحمرار والتورُّم) والسَّماح للقرحات بالشِّفاء بخاصةٍ تلك الَّتي تقع في اللِّسان والَّتِي تتميَّز بألم شديد. ومع ذلك، قد تزيد من حدتها عند البعض. لذلك إذا استخدم المريض **عُشْبَة الفَرَاسْيُون** الشَّائِعة وشعر بالتغيُّر نحو الأسوء عليه التوقُّف فورًا والبحث عن العلاج المناسب.

– **قَرْحَةُ المَعِدَة والإِثْناعَشَرِيّ:** يجب على المصابين بالقرحة المَعِدِيَّة والإِثْناعَشَرِيّ توخِّي الحذر عند استِخدام عُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِعة**، لأنها تزيد من إنتاج الحَمْض المَعِديّ (Gastric acid) وهذا لا يتناسب مع مرضى تقرُّحَات الجهاز الهضميّ بشكلٍ عام، علمًا أنَّ الدراسات المختبريَّة قد بيّنت إمكانية إستخدام عُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِعة** للوقاية من قَرْحَة المَعِدَة والإِثْناعَشَرِيّ لدى النَّاس الأصحاء، وشَتَّانَ بين الوقاية والعلاج.

– **الحَمْل:** نظراً للاستخدام التاريخي لِعُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِع** في تحريض الوِلادة، يُفضَّلُ تَجنُّبُ استخدامِها خلال هذه الفترة.

– **فترة الرَّضَاعَة:** يمكنُ استخدامها (نقيعٌ مَغْلِيّ 1.5غ/150مل) مرّة واحدة في اليَّوْم.

– **المذاق المرّ:** يدّعِي المُتَخَصِّصين في طبِّ الأَعْشَاب أو المُداواةِ بِالأَعْشَاب phytotherapy أنَّ عُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِعة** يجب تناولها مرّة بدون تحليّة، لكي تؤثر بشكل فعَّال في معالجة المرض على حدِّ قولهم.

- **تداخل العُشْبَة مع الأدوية (مَا لَيْسَ بِطَبِيعِيٍّ).**

- تعدُّ عُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِعة** آمنة عمومًا عندما يجري استخدامها فرديًّا أو بالمشاركة مع أعشاب ونبتاتٍ طبِّية أخرى. ولكن لا ينطبق مع الأدوية الَّتِي يصفها الطبيب. قد تتداخل عُشْبَة

الفَرَاسْيُون الشَّائِعة مع بعض الأدوية. ولذلك، يجب استشارةُ الطَّبيب أو الصَيدَلانِيّ قبلَ تناولها مع هذه الأدوية، لاسيَّما:

- الإيبوبروفين ibuprofène (دَواءٌ مُسكِّن ومُضاد التِهاب): يُبطئ كلٌّ من عُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِعة** والإيبوبروفين تجلُّطَ الدَّم. لذلك، يمكن أن يتعزَّزَ هذا التأثيرُ عندَ استعمالِهما معاً، ممَّا يزيد من احتمال الكدمات والنَّزف. يَنطبق الأمرُ نفسه على مضادَّات التخثُّر anticoagulant، مثل الوارفارين coumaphène والأسبرين aspirine والكلوبيدوغريل clopidogrel والهيبارين héparine.
- مُضادَّات الاكتئاب من زمرة مثبِّطات إِستِرداد السَّيروتونين الانتقائيَّة، مثل الفلوكسيتين fluoxétine والسِّيتالوبرام citalopram والباروكسيتين Paroxétine. ؛ فتناولُ أيٍّ من هذه الأدوية معًا قد يسبِّب كدمات أو سهولة في النَّزف.
- **خافضات السُّكر الفمويَّة hypoglycemics، وخافضات ضغط الدَّم الفمويَّة antihypertensive:** قد تخفِّض عُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِعة** مستوياتِ السكَّر في الدَّم والضَّغْط الدَّمْوي لدى مرضى السكَّر والضَّغْط. لذلك، يجب مُراقبةُ علامات انخفاض السكَّر في الدَّم hypoglycemia وعلاماتُ نَقْص الضَغْطِ الدَّمويّ Hypotension، ورصد نسبة السكَّر والضَّغْط بدقَّة إذا كان لدى المريض مرضُ السكَّر والضَّغْط الدَّمويّ ويستخدم عُشْبَة **الفَرَاسْيُون الشَّائِعة** مع الأدويّة؛ فقد تحتاج جرعةُ أدوية السكَّر والظَغْط الدَّمِوي إلى تعديل من قِبَل مقدِّم الرِّعايَةِ الصِّحِّيَّة.

• المرَاجع:

1. Popoola OK, Elbagory AM, Ameer F, Hussein AA. Marrubiin. Molecules. 2013 Jul 29;18(8):9049-60. PMID: 23899837 PMCID: PMC6269822 DOI: 10.3390/molecules18089049
2. Santram Lodhi, Gautam Prakash Vadnere, Vimal Kant Sharma, Md. Rageeb Usman. Marrubium vulgare L.: A review on phytochemical and pharmacological aspects. J Intercult Ethnopharmacol 2017 Vol 6 Issue 4. DOI: 10.5455/jice.20170713060840
3. Olugbenga K. Popoola, Abdulrahman M. Elbagory, Farouk Ameer, and Ahmed A. Hussein. Marrubiin. Molecules. 2013 Aug; 18(8): 9049–9060. PMID: 23899837 PMCID: PMC6269822 DOI: 10.3390/molecules18089049
4. Fayyad, A. G. S., Ibrahim, N., & Yaakob, W. A. (2014). Phytochemical screening and antiviral activity of Marrubium vulgare. Malaysian Journal of Microbiology, 10(2), 106-111.

5. Baba Aisaa F., 200. Encyclopédie des plantes utiles. flore d'Algérie et du Maghreb, substances végétales d'Afrique. d'Orient et d'Occident. EDAS: 77-78.
6. Foster, Steven; Tyler, Varro E.; Tyler, Virginia M. (1999). Tyler's Honest Herbal: A Sensible Guide to the Use of Herbs and Related Remedies. Psychology Press. p. 218. ISBN 9780789007056.
7. Duke JA. Handbook of Medicinal Herbs. 2nd ed. Boca Raton, FL: CRC Press; 2002.
8. Popoola OK, Elbagory AM, Ameer F, Hussein AA. Marrubiin. Molecules. 2013;18(8):9049-9060.23899837
9. Mnonopi N, Levendal RA, Davies-Coleman MT, Frost CL. The cardioprotective effects of marrubiin, a diterpenoid found in Leonotis leonurus extracts. J Ethnopharmacol. 2011;138(1):67-75.21893184.
10. Khan IA, Abourashed EA. Leung's Encyclopedia of Common Natural Ingredients: Used in Food, Drugs, and Cosmetics. 3rd ed. Hoboken, NJ: Wiley; 2009.
11. Wagner, H., S. Bladt, E.M. Zgainski. 1984. Plant Drug AnalysisA Thin Layer Chromatography Atlas. Berlin-Heidelberg: Springer Verlag. 128, 134.
12. Krejci I and Zadina R. Die Gallentreibende Wirkung von Marrubiin und Marrabinsäure. Planta Med 1959;7:1-7.

• **المُؤلِّف:** نصرالدِّين عَميار
• **التَخَصُّص:** علوم النَّباتات الطِّبِّيَّة
• **الوَظِيفَة:** زِرَاعَة النَّباتاتِ الطِبيَّة
• **البريد الإلِكْتْرُونيُّ:** nasrdine-amiar@hotmail.com
• جَرَى النَّشر يومَ اليوم الجمعة 2019/9/6 الموافق 1441/1/7. الساعة : 6:38 مـ .

• **إخْــــلاَءُ الطَــــرْف :** لـيسَ المقصــودُ مــن المعلومــات الــواردة علــى موقــع عِلْـمُ النَّبَــاتِ الطِّبِّــيّ (**Medical.Botany.Org**)، لا تصـريحاً ولا تلميحـاً، أن تكـون بـديلاً عـن الاستشـارة الطبِّيَـة المتخصِّصـة. لذلك، يجب عدمُ استخدام المعلومات الموجودة على الموقع، أو المعلومات الواردة على الوصلات والرَّوابط في هـذا الموقـع، لتشـخيص أو عِـلاج مشـكلةٍ صـحِّية أو مـرض دون استشـارة أحد مقدِّمي الرِّعاية الصـحِّية المـؤهَّلين. عنـدَ وجـود حالـةٍ صـحِّية، يُرجـى استشـارةُ إخْتِصـاصِـيُّ النَّبَـاتـاتِ الطِّبِّيَّـة pharmacognosist للحصول على المشورة الطبِّية. ويجب أن تحرصَ دائماً على استشارة طبيبك أو أحد مقدِّمي الرِّعايَةِ الصِّحِّيَّة المؤهَّلين قبلَ البدء بأيِّ علاج جديد أو مع أيَّة مسألة قد تكون لديك بخصوص الحالات الطبِّية. وينبغي على القرَّاء استخدامُ جانبَ الحكمة لديهم في تطبيق أيٍّ من المقترَحات الواردة فيها. وأنَا أَسعى جاهداً لضمان دقَّة الموقع وتحديث معلوماته، ولكن لا يمكنني ضمانَ الدقَّة الكاملة للمحتوى في جَميع الأوقات.